

Der unsichtbare Stress

# Mental Load

Alles nicht der Rede wert?



*Dieses Büchlein ist ein Gemeinschaftsprojekt der Gleichstellungsstellen im Kreis Minden-Lübbecke.*

Gestaltung: Petra Brewer, Bielefeld  
Illustrationen © breuer-illustration.de

Gleichstellungsbeauftragte Kreis Minden-Lübbecke  
© breuer-illustration.de



**Arbeitsgemeinschaft  
der Gleichstellungsbeauftragten  
im Kreis Minden-Lübbecke**

- Bad Oeynhausen
- Espelkamp
- Hille
- Hüllhorst
- Lübbecke
- Minden
- Petershagen
- Porta Westfalica
- Preußisch Oldendorf
- Rahden
- Stemwede
- Kreis Minden-Lübbecke

## Mental Load – Was ist das?

Wer den Familien- oder Paar-Alltag organisiert, macht neben Job und Alltags-erledigungen eine Menge Arbeit im Kopf. Tausende To-dos werden zu einem Berg an Arbeit, wobei jede einzelne Aufgabe weitere Erledigungen nach sich zieht. Das »An-Alles-Denken-Müssen« kann mental belasten, man spricht dann von »Mental Load« oder unsichtbarem Stress.

Die Organisation aller Aufgaben und das Gefühl, für das alles verantwortlich zu sein, kann zu einer starken Belastung führen – von der in den allermeisten Fällen Frauen betroffen sind.

In dieser kleinen Fibel\* haben wir die wichtigsten Aspekte der mentalen Überforderung zusammengestellt und anschaulich illustriert. Bitte geben Sie das Büchlein doch weiter, wenn Ihnen in Ihrem Umfeld Menschen begegnen, die Sie auf das Thema aufmerksam machen möchten.

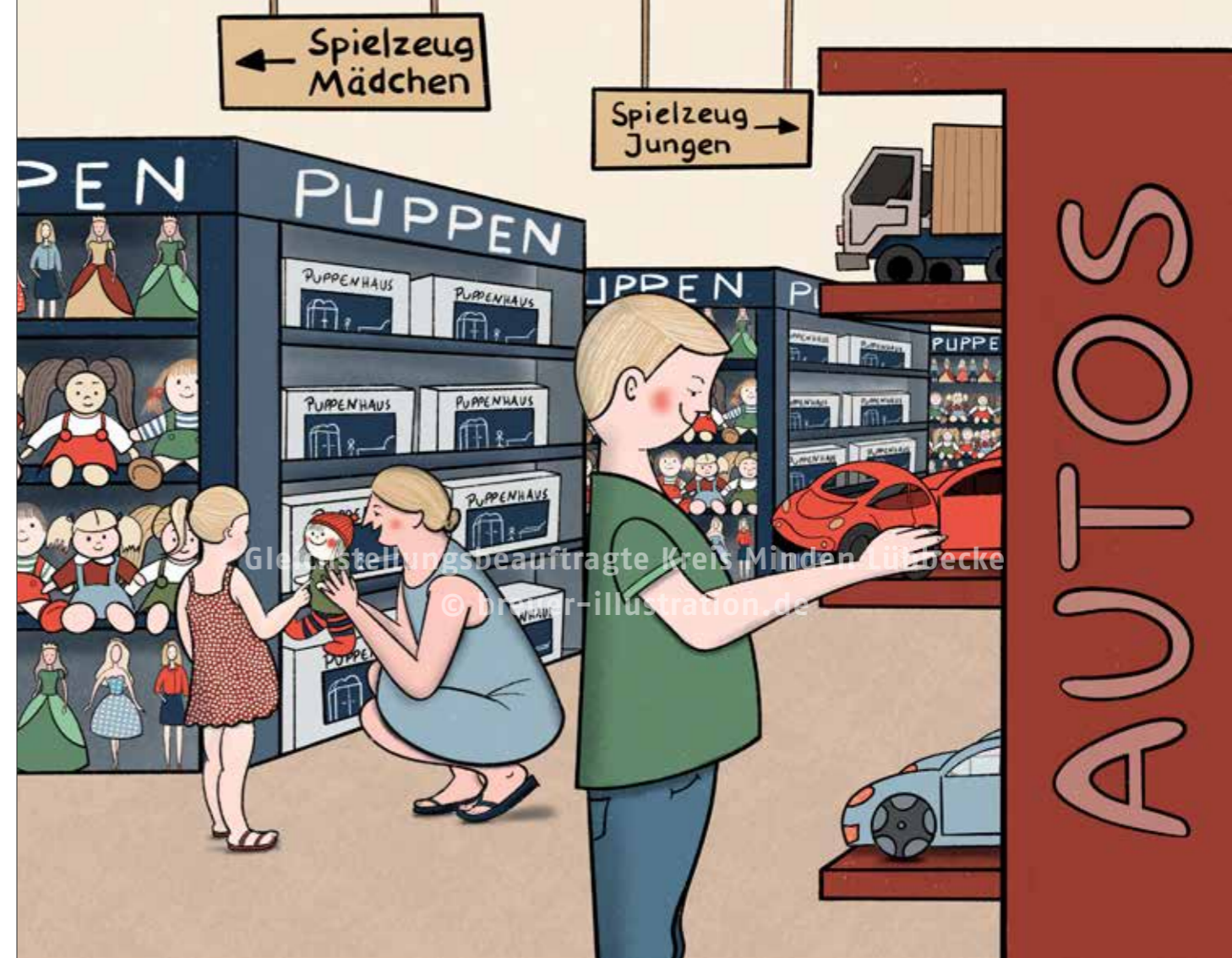
*Ihre Gleichstellungsbeauftragten  
im Kreis Minden-Lübbecke*

\*Der Inhalt dieser Broschüre stützt sich auf zahlreiche Studien zu diesem Thema. Quellen und weitere Informationen können in dem Dossier »Kinder, Haushalt, Pflege – wer kümmert sich?« des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend nachgelesen werden.

# Sozialisation

»Mädchen-Farben« und »Jungen-Spielzeug« gibt es eigentlich nicht. Farben sind Farben und Spielzeug ist Spielzeug. Im Alltag jedoch lernen bereits Kinder, was als geschlechterkonformes Rollenverhalten gilt und was eher nicht. Sei es durch das Umfeld, im Fernsehen oder im Spielzeuggeschäft – überall dort wird einem Kind gezeigt, wie es sich als Mädchen oder Junge verhalten soll.

So kommt es, dass sich Mütter oft für Kinder, Haushalt und für die Organisation des Alltags allein verantwortlich fühlen, weil Mädchen schon früh zum Kümmern erzogen werden. Die Gesellschaft prägt uns von klein auf. Das führt dazu, dass wir manches an unserem Verhalten nicht mehr hinterfragen und so schnell in traditionelle Rollenmuster fallen können. Auch Vorbilder spielen hierbei eine Rolle.





## »Wenn ich nicht daran denke, tut es keine\*r«

Bevor ein Kind im Haushalt lebt, sind Erwerbs- und Hausarbeit meist relativ gleich verteilt. Nach der Geburt eines Kindes wendet sich das Blatt.

Viele Paare sprechen vorher nicht über die Verteilung der Haus- und Sorgearbeit. In den meisten Fällen übernehmen diese die Mütter, da sie länger Elternzeit nehmen.

Das zieht Probleme nach sich. Diese Arbeit kostet viel Kraft, ist unsichtbar und hört nie auf. Auch am Wochenende oder in den Ferien besteht eine 24-stündige Rufbereitschaft für die Bedürfnisse der Kinder. Außerdem werden die Aufgaben nicht neu verteilt, sobald die Mutter in ihren Beruf zurückkehrt. Sie bleibt die gewissenhafte Familienmanagerin.

Gleichstellungsbeauftragte Kreis Minden Lübbecke

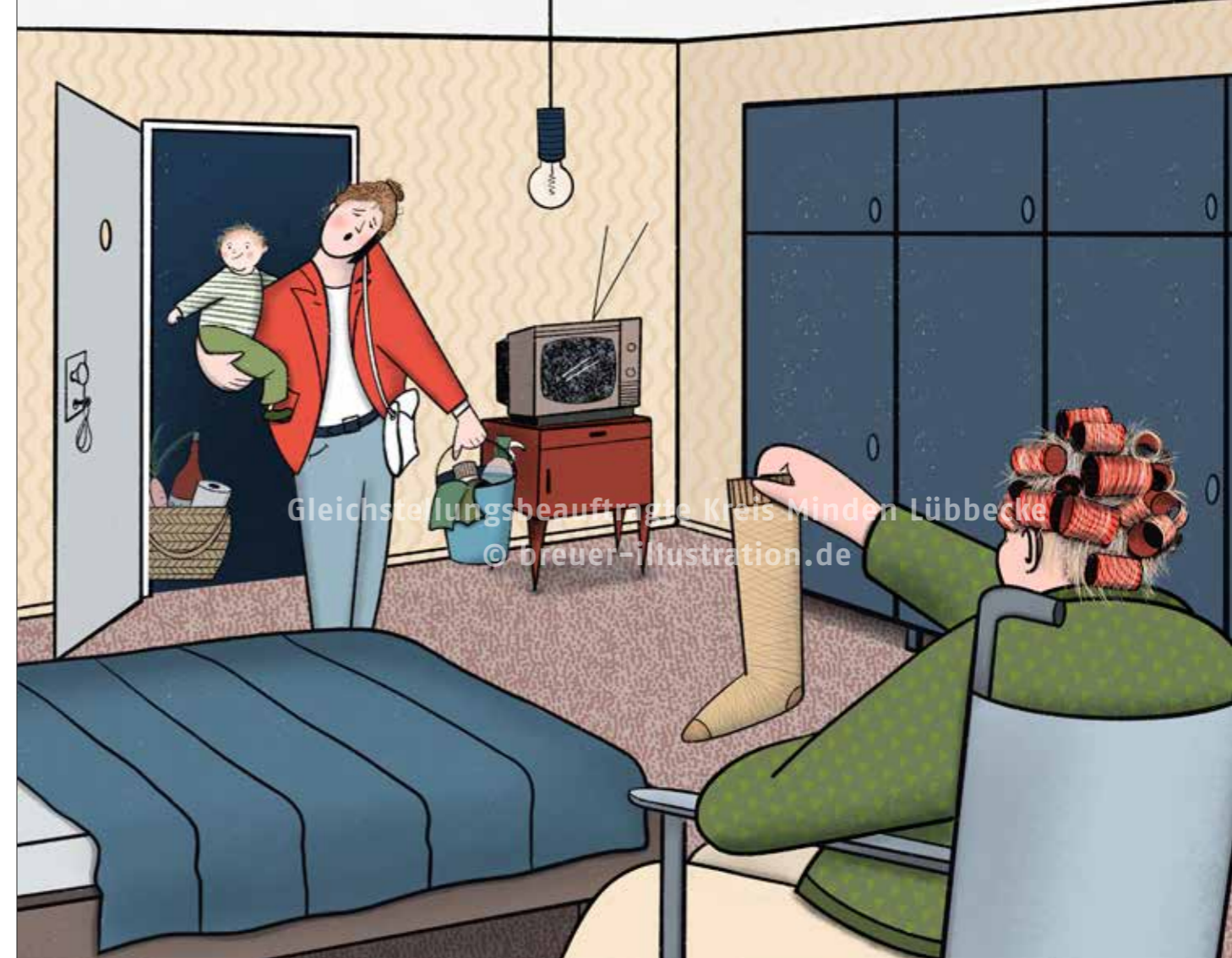
© breuer-illustration.de

# Pflege

Wird ein Familienmitglied pflegebedürftig, passiert es häufig unerwartet und die Länge der Pflegebedürftigkeit ist ungewiss. Im Gegensatz zu Männern verrichten Frauen mehr als doppelt so viel unbezahlte Pflegearbeit – dies oft in Kombination mit einer Erwerbstätigkeit in Teilzeit.

Auch mit gelegentlicher Unterstützung durch den Partner ist diese Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Pflege schwierig und führt zu Zeitmangel und einer erhöhten psychischen Belastung bei den Pflegenden.

Eine partnerschaftliche Verteilung von Familien- und Berufsleben kann hier ein Schlüssel für eine Entlastung der Betroffenen sein, sodass es zu weniger Zeitproblemen und Stress kommt.





Gleichstellungsbeauftragte der Bundesländer  
© breuer-illustration.de

## Ruhm und Ehre

Erwerbsarbeit ist anerkannt und bezahlt! In einer Familie mit Kindern oder zu pflegenden Angehörigen fällt aber viel Arbeit an, auf die das nicht zutrifft – die sogenannte Care-Arbeit (Sorgearbeit).

Diese unbezahlte Pflege-, Kümmer- und Denkarbeit wird in den meisten Familien nicht aufgeteilt, sondern häufig von einer Person übernommen, die in dieser Phase ihre Berufstätigkeit stark reduziert.

Die damit verbundene fehlende Anerkennung sowie die finanzielle Abhängigkeit kann frustrierend sein und ebenfalls zu einer mentalen Belastung führen.

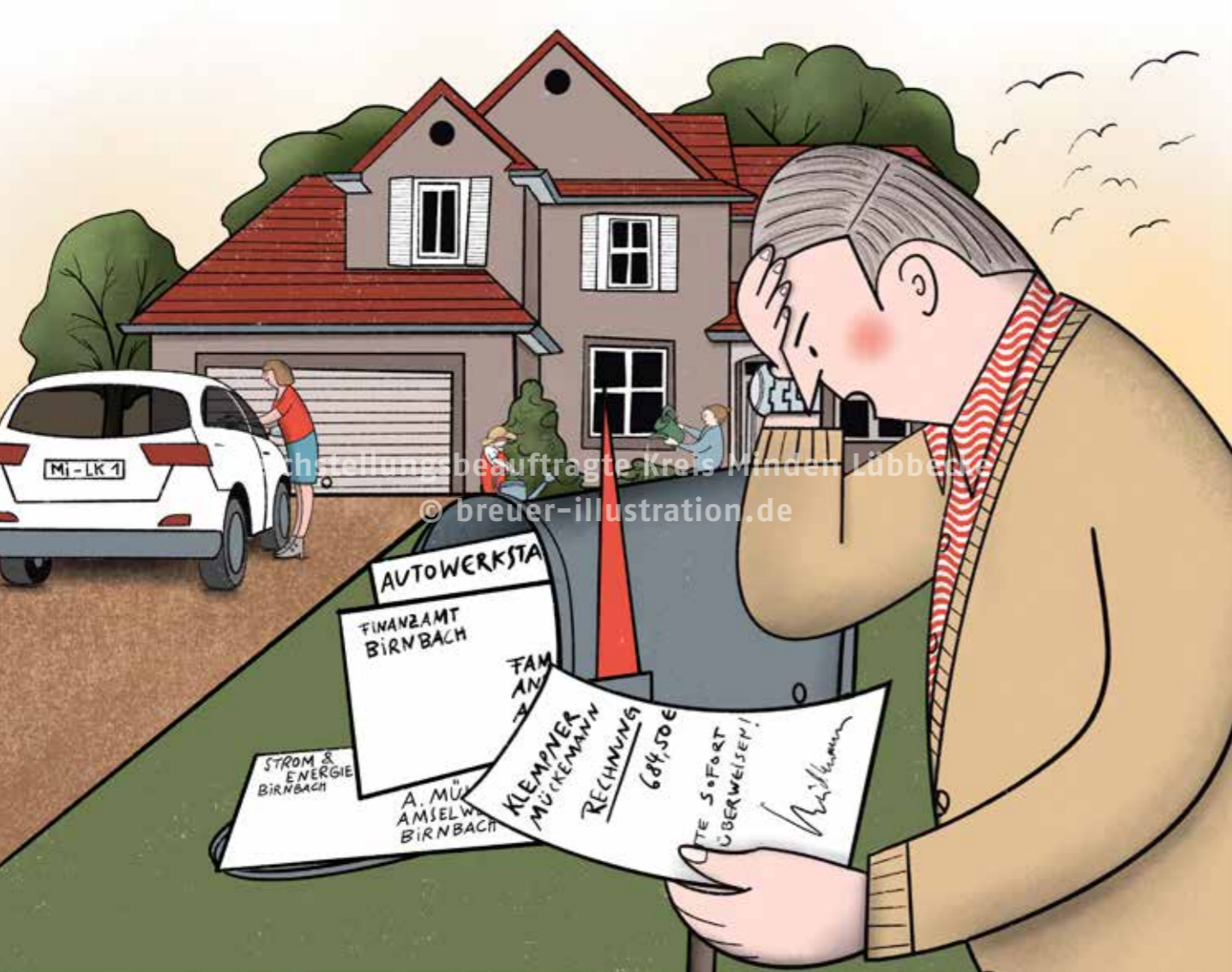
Zu beachten ist, dass sich ein beruflicher Werdegang mit Unterbrechungen nicht nur im Lebenslauf, sondern auch später bei der Rente negativ auswirkt. In den meisten Fällen sind es Frauen, die im Todesfall des Partners oder bei einer Trennung von (Alters-)Armut bedroht sind.

# Traumjob

Wer mehr Sorgearbeit leistet, hat weniger Zeit für die Erwerbstätigkeit sowie die berufliche und persönliche Entwicklung. Nicht nur bei Alleinerziehenden stellt sich die Frage, wie und in welchem Umfang sie erwerbstätig sein können.

Durch die mentale Belastung und die alleinige Verantwortlichkeit und damit auch Unentbehrlichkeit fehlt die Zeit und die Kraft, achtsam mit sich zu sein und sich den eigenen (beruflichen) Wünschen zu widmen.





## Auch Männer sind überfordert

Übrigens, alleine für das Einkommen der Familie verantwortlich zu sein, kann auch mental stark belasten. Darum ist es sinnvoll, die Erwerbsarbeit sowie die Organisation der Familie langfristig auf zwei Paar Schultern zu verteilen, wenn Eltern als Paar zusammenleben.

Nicht nur um Konflikten und Diskussionen vorzubeugen, sondern auch weil eine Familie mit zwei Einkommen finanziell besser abgesichert ist.

## Alles FAIRteilt ?

Wenn Frauen nach der Elternzeit wieder erwerbstätig sind, behalten sie oftmals den Job, an alles denken zu müssen, und tragen weiter die Hauptverantwortung für die Organisation in der Familie. Manche Männer sehen sich dabei eher in der Rolle des Assistenten: »Sag Bescheid, wenn ich dir was helfen kann.«

Frauen erledigen in der Regel den »Alltagstrott«, wie zum Beispiel Kochen und Kinder abholen. Dazu gehört auch die zu leistende emotionale Arbeit, wie zum Beispiel Streit schlichten und ein offenes Ohr für Erlebnisse und Probleme des Tages zu haben. Diese Arbeiten lassen sich im Allgemeinen zeitlich nicht verschieben und sind schwieriger mit dem Arbeitsplatz in Einklang zu bringen.

Männer übernehmen nicht nur weniger unbezahlte Sorgearbeit als Frauen, sie erledigen in der Regel auch eher »Spezialaufgaben« (zum Beispiel Rasenmähen, Reparaturen im Haus und am Auto), die besser mit ihren Arbeitszeiten zu vereinbaren sind.



# Mental Load Test

Die Checklisten sind in die Rubriken Haushalt, Kindererziehung und Familienarbeit unterteilt. Gehen Sie alle Aufgaben durch und kreuzen Sie an, welche Dinge Sie übernehmen. Eventuell macht es Sinn, dass Sie sich diese Seiten VORHER kopieren, sodass Ihr Partner oder Ihre Partnerin diese Listen ebenfalls durchgehen kann. Im Anschluss können Sie beide dann die Aufgabenverteilung vergleichen.

Nicht alle Aufgaben fallen täglich an. Manches muss nur wöchentlich, monatlich oder einmal im Jahr erledigt werden. Dafür steht eine Ziffer in Klammern neben dem Kästchen bei der jeweiligen Aufgabe: (4) für täglich, (3) für wöchentlich, (2) für monatlich und (1) für jährlich. Wenn bestimmte Aufgaben nicht anfallen, wird das Kästchen einfach freigelassen.

Zählen Sie dann alle Kreuzchen bzw. die entsprechenden Zahlenwerte zusammen. Die maximal erreichbare Punktzahl ist 186. Diese erreichen Sie dann, wenn alle genannten Aufgaben bei Ihnen zuhause vorkommen und Sie auch für alle zuständig sind. Das ist aber nicht sehr wahrscheinlich. Interessant ist vielmehr der Vergleich mit der Person, mit der Sie sich diese Arbeiten teilen sollten.

## Haushalt

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> (4) Wäsche waschen/aufhängen | <input type="checkbox"/> (2) Putzmittel nachkaufen           |
| <input type="checkbox"/> (4) Betten machen            | <input type="checkbox"/> (2) Abflüsse reinigen               |
| <input type="checkbox"/> (4) kochen                   | <input type="checkbox"/> (2) Kleinreparaturen                |
| <input type="checkbox"/> (4) Küche aufräumen + spülen | <input type="checkbox"/> (2) Altglas wegbringen              |
| <input type="checkbox"/> (4) Einkaufsliste pflegen    | <input type="checkbox"/> (2) Deko und Gemütlichkeit zuhause  |
| <input type="checkbox"/> (4) Müll rausbringen         | <input type="checkbox"/> (2) Garten und Balkon pflegen       |
| <input type="checkbox"/> (4) aufräumen                | <input type="checkbox"/> (2) schrauben, bohren, hämmern      |
| <input type="checkbox"/> (3) saugen, wischen          | <input type="checkbox"/> (1) Fenster putzen                  |
| <input type="checkbox"/> (3) Bad putzen               | <input type="checkbox"/> (1) Küchenschränke abwischen        |
| <input type="checkbox"/> (3) Blumen gießen            | <input type="checkbox"/> (1) Steuererklärung                 |
| <input type="checkbox"/> (3) Staub wischen            | <input type="checkbox"/> (1) Maschinen entkalken             |
| <input type="checkbox"/> (3) bügeln                   | <input type="checkbox"/> (1) Kühlschrank, TK, Ofen putzen    |
| <input type="checkbox"/> (3) Wocheneinkauf            | <input type="checkbox"/> (1) Sperrmüll entsorgen             |
| <input type="checkbox"/> (3) Mahlzeiten planen        | <input type="checkbox"/> (1) Recherche Strom, Internet, etc. |
| <input type="checkbox"/> (3) Betten beziehen          |  |

**Punkte Haushalt** .....



## Kindererziehung

- (4) Brotboxen vorbereiten
- (4) Kinder bringen und abholen
- (4) Hausaufgaben betreuen
- (4) Kinder anziehen
- (4) Kleidung auswählen
- (4) Einschlafbegleitung
- (4) Kinder wecken
- (4) Haare kämmen, Zähne putzen
- (4) Haustiere versorgen
- (4) Spielvereinbarungen treffen
- (4) Nachmittagsbetreuung
- (4) Fahrdienste für Kinder
- (3) Turnsachen packen
- (3) Teenie-Gespräche (Zukunft, Liebe, etc.)
- (3) Wickelbedarf, Drogerieeinkäufe
- (3) Kinder baden, Haare waschen
- (3) Organisation Babysitter
- (2) Kindergeschenke besorgen
- (2) Utensilien für Kita/Schule besorgen
- (2) Ansprechperson im Notfall
- (2) Ehrenamt bei Sonderveranstaltungen
- (2) Kleider- und Schuhgrößen prüfen
- (2) Kinderkleidung kaufen
- (2) Kinderkleidung reparieren
- (2) Nachtschichten bei Krankheit
- (2) ärztliche Termine wahrnehmen
- (2) Taschengeldausgabe, -verwaltung
- (2) Recherche Sportvereine, Freizeit
- (1) Elternabend Kita/Schule
- (1) Erinnerungen/Fotos aufbewahren
- (1) Kleidung verschenken/verkaufen
- (1) Kindergeburtstag planen/durchführen

**Punkte Kindererziehung** .....

## Familienarbeit

- (3) Geburtstagsgrüße an Freundes- und Familienkreis versenden
- (3) Auto betanken
- (3) Geburtstagsgeschenke für Freundes- und Familienkreis besorgen
- (2) Freundes- und Familienkreis über Kinderwünsche informieren
- (2) Fahrräder instand halten
- (2) Auto waschen
- (2) Kinderwagen/Tragehilfen waschen
- (1) Fahrradhelme kaufen
- (1) Auto zum TÜV
- (1) Autoreparaturen
- (1) Kindersitze Auto/Fahrrad pflegen
- (1) Urlaubsplanung
- (1) Koffer packen für Urlaub
- (1) Medizinschrank sortieren/updates

**Punkte Familienarbeit** .....

**Gesamtpunktzahl** .....

*Wir bedanken uns bei der Initiative Equal Care Day, dass sie uns diesen Test zur Verfügung gestellt haben.*

[www.equalcareday.de](http://www.equalcareday.de)



# Wie geht es besser ?

## Anregungen für alle Eltern:

- Elternzeit teilen, so gut es geht, sodass beide Eltern kompetent in Sachen Haushaltsführung, Kinderbetreuung und Familienorganisation werden.
- Bezahlte Erwerbsarbeit und unbezahlte Care-Arbeit (Sorgearbeit) als gleichwertig anerkennen.
- Sich stereotype Rollenbilder bewusst machen (siehe Seite *Sozialisation*).
- Mentale Belastung äußern, eigene Wünsche und Erwartungen ohne Schuldzuweisungen formulieren.



Auch wer in Elternzeit ist, sollte nicht alleine für die ganze Familienorganisation verantwortlich sein.

Achtung beim Wiedereinstieg in den Beruf nach Elternzeit: Denkarbeit neu verteilen.

Wer als Einzige(r) den Überblick über die Familienorganisation hat, kann sich bei Krankheit nicht ausruhen oder sich ein Wochenende freinehmen, weil er/sie für den Alltagsablauf unverzichtbar ist. Das gilt es zu vermeiden!

## Anregungen für alleinerziehende Eltern:

- Eigene Ansprüche hinterfragen. Erwarte ich zu viel von mir selbst?
- To-do-Listen minimieren: Was ist dringend & wichtig? Was kann ich streichen, weil es weder dringend noch wichtig ist?
- »Nein«-Sagen lernen und bei Anfragen um Bedenkzeit bitten, um sich selbst vor weiteren To-dos zu schützen.
- Nachbarschaft, Freund\*innen, Familie um Hilfe bitten.
- Bei Überforderung mit dem Hausarzt/der Hausärztin sprechen, Rat bei der Familienhilfe, Familienbildungsstätten oder Diakonien/Caritas einholen.



Über die Seite [www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de) finden Sie eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe und sogar eine Online-Sprechstunde.

Noch mehr Infos und Unterstützung von alleinerziehenden Eltern auf [www.vamv.de](http://www.vamv.de)



# Wie geht es besser ?

## *Konkrete Schritte:*

- Alle Denk- und Kümmeraufgaben aufschreiben.
  - Wichtige Aufgaben von unwichtigen unterscheiden und alle unwichtigen Dinge auslagern oder eliminieren.
  - Verantwortung für verschiedene Aufgaben untereinander verteilen (Aufgabe = Konzeption und Ausführung).
  - Was fair ist, entscheidet jedes Paar individuell. Ziel ist, dass beide so zufrieden wie möglich sind.
  - Nach Außen signalisieren, dass sich beide Eltern kümmern (Notfallnummern Kindergarten, Schule usw.).
  - Alltagstrott markieren und untereinander verteilen (dringende und wiederkehrende Aufgaben wie Kinder abholen, Abendessen machen, einkaufen).
- Einmal die Woche in der Küche treffen, Termine und Aufgaben durchgehen und Verantwortung verteilen.
  - Gemeinsame Standards aufstellen: Gleichgewicht finden zwischen überhöhten Ansprüchen und Gleichgültigkeit.
  - Wer sich viel kümmert und weniger erwerbstätig ist, trägt ein hohes Risiko, arm zu werden. Darum unbedingt finanzielle Rücklagen bilden für die Person, die mehr Care-Arbeit übernimmt!
  - Kinderkrankentage untereinander aufteilen.

## Adressen der Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Minden-Lübbecke

### **Kreis Minden-Lübbecke**

PortasträÙe 13, 32423 Minden  
Tel. 0571 807-24220  
gleichstellungsstelle@minden-luebbecke.de

### **Stadt Bad Oeynhausen**

Ostkorso 7, 32545 Bad Oeynhausen  
Tel. 05731 14-1702  
s.hartl@badoeynhausen.de

### **Stadt Espelkamp**

Wilhelm-Kern-Platz 1, 32339 Espelkamp  
Tel. 05772 562-302  
k.ramm@espelkamp.de

### **Gemeinde Hille**

Am Rathaus 4, 32479 Hille  
Tel. 0571 4044-252  
k.becker@hille.de

### **Gemeinde Hüllhorst**

Löhner Straße 1, 32609 Hüllhorst  
Tel. 05744 9315-118  
gleichstellung@huellhorst.de

### **Stadt Lübbecke**

Kreishausstraße 2-4, 32312 Lübbecke  
Tel. 05741 276-251  
gleichstellung@luebbecke.de

### **Stadt Minden**

Kleiner Domhof 17, 32423 Minden  
Tel. 0571 89-511  
gleichstellungsstelle@minden.de

### **Stadt Petershagen**

SchloÙfreiheit 2-4, 32469 Petershagen  
Tel. 05702 822-160  
m.finkemeier@petershagen.de

### **Stadt Porta Westfalica**

Kempstraße 1, 32457 Porta Westfalica  
Tel. 0571 791-129  
regina.rinne@portawestfalica.de

### **Stadt Preußisch Oldendorf**

Rathausstraße 3, 32361 Preußisch Oldendorf  
Tel. 05742 9311-38  
a.kneller@preussischoldendorf.de

### **Stadt Rahden**

Lange Straße 5-9, 32369 Rahden  
Tel. 05771 73-95  
s.minkoley@rahden.de

### **Gemeinde Stemwede**

Buchhofstraße 17, 32351 Stemwede  
Tel. 05745 78899-909  
s.denker@stemwede.de

## Unterstützende Einrichtungen im Kreis Minden-Lübbecke

*Zentrale Terminvergabe: 05772 9737-0*  
frauenberatung@hexenhaus-espelkamp.de

→ *Frauenberatungsstelle Espelkamp*  
Schweidnitzer Weg 19, 32339 Espelkamp

→ *Frauenberatungsstelle Minden*  
Obermarktstraße 29, 32423 Minden

*Beratungsstelle für Schul- und Familienfragen*  
PortasträÙe 9, 32423 Minden  
Tel. 0571 807-12000  
schul-undfamilienberatung@minden-luebbecke.de

*Zentren für Pflegeberatung* im Kreis Minden-Lübbecke\*  
mit dem gemeinsamen Info-Telefon Pflege  
(0571 807-22807)

\* Für die Standorte Minden, Espelkamp, Bad Oeynhausen